



บทสวดมนต์
จากพระโอษฐ์

บทสวดมนต์ จากพระโอษฐ์

สารบัญ

ประโยชน์ของการสวดมนต์	๓
๑. : มหาวาร. สั. ๑๙/๔๕๑/๑๔๘๐	๔
๑. ปฏิจ สมุตถ นิโรธ:	
คหปติวรรค อภิสมยสังยุตต์ นิทาน.สั.๑๖/๘๕/๑๕๙,	๖
๒. มรรค ๘ มหา. ที.๑๐/๓๔๘/๒๙๙	๙
๓. อุทาน.พ. ๒๕/๒๐๘/๑๖๑.	๑๕
๔. อธิษฐานความเพียร: ทก. อัม. ๒๐/๖๔/๒๕๑..	๑๖
๕. นันทิ สฬา.สั. ๑๘/๑๗๙/๒๔๕	๑๘
๖. ปรีนิพพานเฉพาะตน ๑: ขนุ.สั. ๑๗/๕๗/๙๓	๑๘
๗. ปรีนิพพานเฉพาะตน ๒: ม.ม. ๑๒/๑๓๔/๑๕๘,	๑๙
๘. ชาครียานุโยค ทั้ง 3 จตุกก. อัม. ๒๑/๕๐/๓๗	๒๐
๙. อาณาปานสติ : - อุปริ. ม. ๑๔/๑๙๕/๒๘๙.	๒๔
๑๐. ธรรม ๕ ประการเพื่อผู้เจ็บไข้ : ปญจก. อัม. ๒๒/๑๖๐/๑๒๑	๒๒
๑๑. มาลากยบุตร สักแต่ว่า - สฬา.สั. ๑๘/๙๑/๑๓๓.	๒๓
๑๒. รู้ลมก่อนตาย ม.ม. ๑๓/๑๔๐-๑๔๒/๑๔๖	๒๕
๑๓. อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ อุปริ.ม. ๑๔/๕๔๒-๕๔๕/๘๕๖-๘๖๑	๒๕
๑๔. เมื่อนอนตื่นอยู่ ๑๑๒๙: จตุกก. อัม. ๒๑/๑๗/๑๑	๒๗
๑๕. สติเมื่อนอนหลับ อุปริ. ม. ๑๔/๒๓๘/๓๔๘	๒๘
๑๖. พระธรรมเป็นศาสดา: มหา. ที. ๑๐/๑๗๘/๑๕๑.	๒๘
๑๗. ฟังตนฟังธรรม มหาวาร. สั. ๑๙/๒๑๗/๗๔๐	๒๙
ปัจฉิมพุทธโรวาทะปาฐะ	๔๐

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๑๐-๔๒๕๕-๘

บทสวดมนต์จากพระโอษฐ์

รวบรวมโดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

พระไพฑูริย์ อภิปยุตฺโต

ภาพปกและภาพประกอบเพื่อโดย สร้อย ศรีราเพ็ญ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๑ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย ดัดต่อรับได้ที่

วัดนาป่าพง ๒๙ หมู่ ๗ ถนนเลียบคลองสิบฝั่งตะวันออก

ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ๑๒๑๕๐

โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๑๙-๗๙๘๘, ๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑

ห้องสมุดบ้านอารีย์ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑

ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓



ประโยชน์ของการสวดมนต์

๑. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในอรรถในธรรม จนเกิดปีติ ความสุข จิตตั้งมั่น เป็นเหตุให้บรรลุธรรม
๒. เพื่อเป็นการระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย
๓. เพื่อการรอบรู้ในมรรควิธีที่ง่ายอันจะเป็นประโยชน์ในการภาวนา
๔. เพื่อให้เกิดการทรงจำ และดำรงไว้ซึ่งคำของพระผู้มีพระภาคเจ้า
๕. เพื่อการสืบสายถ่ายทอด บอกสอน ซึ่งเนื้อธรรมแท้ที่เป็นพุทธวจน
๖. เพื่อความคล่องปาก คล่องแคล่วในหลักพุทธวจนะ ทรงธรรมทรงวินัย อันจะเป็นประโยชน์แก่การอธิบายแจกแจงธรรมแก่ชนเหล่าอื่น.



๑. : มหาवार.

สั. ๑๙/๔๕๑/๑๔๘๐

อิธ ตถาคโต โลเก อุปปชฺชติ อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน
สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ
ภควาติ โส อิมํ โลกํ สเทวํ สมารกํ สพุรหฺมกํ สสฺสมณพฺราหฺมณิ
ปชฺชํ สเทวมนุสฺสํ สยํ อภิญฺญา สจฺฉิกิตฺวา ปเวเทติ โส ธมฺมํ เทเสติ
อาทิกุลยาณํ มชฺฌเมกกุลยาณํ ปริโยसानกุลยาณํ สาทถํ สพฺพญชฺชนํ
เกวลปริปฺณณํ ปริสุทฺธํ พุรหฺมจริยํ ปกาเสติ

“ตถาคตเกิดขึ้นในโลกนี้ เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดย
พระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้ไปแล้ว
ด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกคนที่ควรฝึกอย่าง
ไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
ตถาคตนั้นทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้ กับทั้งเทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาพร้อมทั้งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันยิ่ง
เองแล้ว สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตาม. ตถาคตนั้นแสดงธรรมไพเราะใน
เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด, ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถะ
และพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง.”



สุวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, สันติภูริโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก,
โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

“พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่
ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และ
ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน”

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุตตะปะฏิปันโน ภาคะวะโต
สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิ
ปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย,
ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลิกระณีโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง
โลกัสสะติ.

“สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว เป็นผู้
ปฏิบัติตรงแล้ว เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษสี่คู่
นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ นั่นแหละ คือสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมานบูชา เป็นสงฆ์ควรแก่
สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นสงฆ์ควรรับทักษิณาทาน เป็นสงฆ์
ที่บุคคลทั่วไปจะพึงทำอัญชลี เป็นสงฆ์ที่เป็นนาบุญของโลก ไม่มี
นาบุญอื่นยิ่งกว่า”



๑. ปฏิจ สมุทัย นิโรธ:

คหปติวรรค อภิสมณสังยุตต์ นิทาน.สํ.๑๖/๘๕/๑๕๙,

อิธ ภิกขเว อริยสาวโก ปฏิจจสมุปปาตญเณว สาธุกํ โยนิโส มนสิกโรติ
อริยสาวกในกรณีนี้ ย่อมกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเป็นอย่างดี
ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนั้นเทียว ดังนี้ว่า

อิมสมิ สติ อิทํ โหติ

“ด้วยอาการอย่างนี้ : เมื่อสิ่งนี้มี, สิ่งนี้ย่อมมี;

อิมสสุป ปาธา อิทํ อุปปชชติ

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้, สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น.

อิมสมิ อสติ อิทํ น โหติ

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี, สิ่งนี้ย่อมไม่มี;

อิมสส นิโรธา อิทํ นิรุชฌติ

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้, สิ่งนี้จึงดับไป:

ยทิทํ

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :-

อวิชชาปจฺจยา สงฺขารํ

เพราะมีอวิชชา เป็นปัจจัย จึงมี สังขารทั้งหลาย;

สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ

เพราะมีสังขาร เป็นปัจจัย จึงมี วิญญาณ;

วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ

เพราะมีวิญญาณ เป็นปัจจัย จึงมี นามรูป;

นามรูปปจฺจยา สฬายตนํ

เพราะมีนามรูป เป็นปัจจัย จึงมี สฬายตนะ;

สฬายตนปจฺจยา ผสฺสโ

เพราะมีสฬายตนะ เป็นปัจจัย จึงมี ผัสสะ;



ผสฺสปจฺยา เวทนา

เพราะมีผัสสะ เป็นปัจจัย จึงมี เวทนา;

เวทนาปจฺยา ตณฺหา

เพราะมีเวทนา เป็นปัจจัย จึงมี ตัณหา;

ตณฺหาปจฺยา อูปาทานํ

เพราะมีตัณหา เป็นปัจจัย จึงมี อูปาทาน;

อูปาทานปจฺยา ภโว

เพราะมีอูปาทาน เป็นปัจจัย จึงมี ภพ;

ภวปจฺยา ชาติ

เพราะมีภพ เป็นปัจจัย จึงมี ชาติ;

ชาติปจฺยา ชรามรณํ โสกะปริเทวทุกขโทมนสฺสุปายาสา สมุทฺทิติ ๕

เพราะมีชาติ เป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัส
อุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติ

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้.

อวิชฺชา ย เตวว อเสสวिरาคนิโรธา สงฺขารนิโรโธ

เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือ แห่งวิชชานั้นนั่นเทียว,
จึงมีความดับ แห่งสังขาร;

สงฺขารนิโรธา วิญญานนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งสังขาร จึงมีความดับ แห่งวิญญาณ;

วิญญานนิโรธา นามรูปนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งวิญญาณ จึงมีความดับ แห่งนามรูป;

นามรูปนิโรธา สฬายตฺตนนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งนามรูป จึงมีความดับ แห่งสฬายตนะ;



สพ่ายตนนิโรธา ผสฺสนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งสพ่ายตนะ จึงมีความดับ แห่งผัสสะ;

ผสฺสนิโรธา เวทนานิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งผัสสะ จึงมีความดับ แห่งเวทนา;

เวทนานิโรธา ตณฺหานิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งเวทนา จึงมีความดับ แห่งตัณหา;

ตณฺหานิโรธา อูปาทานนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งตัณหา จึงมีความดับ แห่งอุปาทาน;

อูปาทานนิโรธา ภวนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งอุปาทาน จึงมีความดับ แห่งภพ;

ภวนิโรธา ชาตินิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งภพ จึงมีความดับ แห่งชาติ;

ชาตินิโรธา ชรามรณํ โสกะปริเทวะทุกขโทมนสฺสุปายาสา นิรุชฺฌนฺติ ฯ

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะ
โทมนัสอุปายาสทั้งหลาย จึงดับสิ้น :

เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส นิโรโธ โหตีติ

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้, ดังนี้.



๒. มรรค ๘ มหา. ที่.๑๐/๓๔๘/๒๙๙

กตมณฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย! ก็ อริยสัจ คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือ
แห่งทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า?

อยมฺว อริโย อฏฺฐังคิกโก มคฺโค เสยฺยถิํ

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดอันประเสริฐนี้เอง. องค์แปดคือ

สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปโป

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมุนโต สมฺมาอาชีโว

วาจาชอบ การงานชอบ อาชีวะชอบ

สมฺมาวายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ.

กตมา จ ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ

ภิกษุทั้งหลาย! ความเห็นชอบเป็นอย่างไร?

ยํ โข ภิกฺขเว ทุกฺখে ภาณํ

ภิกษุทั้งหลาย! ความรู้ในทุกข์

ทุกฺขสมุทเย ภาณํ

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกฺขนิโรเธ ภาณํ

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ภาณํ

ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์



อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมนฺมาทิฏฺฐิ

นี่เราเรียกว่าความเห็นชอบ.

กตโม จ ภิกฺขเว สมนฺมาสงฺกปโป

ภิกษุทั้งหลาย! ความดำริชอบ เป็นอย่างไร?

เนกขมฺมสงฺกปโป

ภิกษุทั้งหลาย! ความดำริในการออกจากกาม

อพฺยาปาทสงฺกปโป

ความดำริในการไม่พยาบาท

อวิหีสาสงฺกปโป

ความดำริในการไม่เบียดเบียน,

อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมนฺมาสงฺกปโป

นี่เราเรียกว่า ความดำริชอบ.

กตมา จ ภิกฺขเว สมนฺมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย! วาจาชอบเป็นอย่างไร?

มุสฺสาวาทา เวรมณิ

ภิกษุทั้งหลาย! การเว้นจากการพูดเท็จ

ปิสุณาย วาจาย เวรมณิ

การเว้นจากการพูดยุให้แตกกัน

ผรุสฺสาย วาจาย เวรมณิ

การเว้นจากการพูดหยาบ

สมฺผปฺปลาปา เวรมณิ

การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ,

อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมนฺมาวาจา

นี่เราเรียกว่า วาจาชอบ



กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมากมฺนโต

ภิกษุทั้งหลาย! การงานชอบเป็นอย่างไร?

ปาณาติปาตา เวรมณี

ภิกษุทั้งหลาย! การเว้นจากการฆ่าสัตว์

อทินฺนาทานา เวรมณี

การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณี

การเว้นจากการประพฤติดีกในกามทั้งหลาย,

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมากมฺนโต

นี่เราเรียกว่า การงานชอบ.

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาอาชีโว

ภิกษุทั้งหลาย! อาชีวะชอบเป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว อริยสาวโก มิจฺฉาอาชีโว ปหาย

ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกในกรณีนี้ ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

สมฺมาอาชีเวน ชีวิกํ กปฺเปติ

สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ,

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาอาชีโว

นี่เราเรียกว่า อาชีวะชอบ

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย! ความเพียรชอบเป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อนุปฺปนฺนํ ปาปกาณํ อกุสลํ ฌมฺมํ อนุปฺปาทาย

ฉนฺทํ ชเนติ วายมตี วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม

ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความ

ไม่บังเกิดขึ้นแห่งบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ที่ยังไม่ได้บังเกิด;



อุปปนฺนํ ปาปกํ อกุสฺสํ ฌมฺมํ ปหานาย จฺนํ ชเนติ
วายมตี วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ระคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการละเสียซึ่งบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย
ที่บังเกิดขึ้นแล้ว;

อุปปนฺนํ กุสฺสํ ฌมฺมํ อุปปาทาย จฺนํ ชเนติ วายมตี
วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ระคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการบังเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย
ที่ยังไม่ได้บังเกิด;

อุปปนฺนํ กุสฺสํ ฌมฺมํ จิตฺติยา อสมฺโมสาย ภิกฺขุโยภาวาย
เวปฺปุลลํ ภาวนํ ปาริปุริยา จฺนํ ชเนติ วายมตี วิริยํ อารภติ
จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ระคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ
แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว.

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สฺมมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า ความเพียรชอบ

กตมา จ ภิกฺขเว สฺมมาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ความระลึกชอบเป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ที่มีปกติพิจารณาเห็นกาย
ในกายอยู่,



อาตาปี สมุชชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิษุณาโทมณสุส
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำ
ความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหริติ
เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่,

อาตาปี สมุชชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิษุณาโทมณสุส
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

จิตเต จิตตานุปสฺสี วิหริติ
เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่,

อาตาปี สมุชชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิษุณาโทมณสุส
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ
เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่,

อาตาปี สมุชชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิษุณาโทมณสุส
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้.

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสติ
ภิกษุทั้งหลาย! นี่เราเรียกว่า ความระลึกชอบ.

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาสมาธิ
ภิกษุทั้งหลาย! ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ
ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้ว
จากอกุศลธรรมทั้งหลาย



สวิตกุกัม สวิจาร์ วิเวกขัม ปิติสุขัม ปฐมัม ฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ
 เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตกพิจารณา มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวก
 แล้วแลอยู่.

วิตกุกิจจารานัม รูปสมา อชฺฌตตัม สมปสาทนัม เจตโส
 เพราะวิตกพิจารณาบังปลง, เธอเข้าถึงฌานที่สอง อันเป็นเครื่องผ่องใส
 แห่งใจในภายใน

เอโกทิวา ววิตกุกัม อวิจาร์ สมาริขัม ปิติสุขัม ทุตติยัม ฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ
 ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีพิจารณา มีแต่ปิติและ
 สุขอันเกิดแต่สมาธิ แล้วแลอยู่,

ปิตียา จ วิราคตา อุเปกฺขโก จ วิหริติ สโต จ สมปชาโน สุขญจ กาเยน
 ปฏิสฺสเวเตติ

เพราะปิติจางหายไป, เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้ มีสติมีความรู้สึกตัว
 ทั้งพร้อม และได้เสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าถึงฌานที่สาม

ยนตัม อริยา อาจิกฺขนฺติ อุเปกฺขโก สติมา สุขวิหาริติ ตตฺติยัม ฌานัม
 อุปสมปชฺช วิหริติ

อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า
 “เป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติ มีความอยู่เป็นปกติสุข” แล้วแลอยู่

สุขสฺส จ ปหานา ทุกฺขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพ ว โสมนสฺสโทมนสฺसानํ
 อตฺตณฺคมา

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และเพราะความดับหายแห่งโสมนัส
 และโทมนัสในกาลก่อน เธอย่อมเข้าถึงฌานที่สี่

อทุกฺขมสฺสุ อุเปกฺขาสติปาริสฺสุทฺธิ จตฺตตัม ฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ
 อันไม่ทุกข์และไม่สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่.

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสมาธิ
 ภิกษุทั้งหลาย! นี่เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ.



อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ
 ภิกษุทั้งหลาย! เหล่านี้แลเราเรียกว่า อริยสัจคือหนทางเป็นเครื่อง
 ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์.

๓. อุทาน. พุ. ๒๕/๒๐๘/๑๖๑.

นิสฺสิตสฺส จลิตํ

“ความหวั่นไหว ย่อมมีแก่บุคคลผู้อันตณหาและทิฏฐิอาศัยแล้ว”

อนิสฺสิตสฺส จลิตํ นตฺถิ

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้อันตณหาและทิฏฐิไม่อาศัยแล้ว

จลิตเ อสติ ปสฺสทฺธิ

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี, ปัสสัทธิ ย่อมมี

ปสฺสทฺธิยา สติ นติ น โหติ

เมื่อปัสสัทธิมี, ความน้อมไป ย่อมไม่มี

นติยา อสติ อาคตฺติคฺติ น โหติ

เมื่อความน้อมไปไม่มี, การมาและการไป ย่อมไม่มี

อาคตฺติคฺติยา อสติ จตุปปาโต น โหติ

เมื่อการมาและการไปไม่มี, การเคลื่อนและการเกิดขึ้น ย่อมไม่มี

จตุปปาเต อสติ เนวิธ น หุริ น อุกฺกมฺมุตฺเต

เมื่อการเคลื่อนและการเกิดขึ้นไม่มี, อะไรๆ ก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มี
 ในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสว นโต ทุกฺขสฺส

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ



๔. อธิษฐานความเพียร: ทุก. อ. ๒๐/๖๔/๒๕๑..

ทวิณฺหาหํ ภิกฺขเว ธมฺมานํ อปฺปญฺญาสี

ภิกษุทั้งหลาย! เรายังรู้สึกได้อยู่ซึ่งธรรมสองอย่าง คือ

ยา จ อสนฺตญฺจिता กุสเลสุ ธมฺเมสุ

ความไม่รู้จักอิ่มจักพอ ในกุศลธรรมทั้งหลาย และ

ยา จ อปฺปฏฺวิวาณิตา ปธานสุมี

ความเป็นผู้ไม่ถอยกลับ ในการตั้งความเพียร.

อปฺปฏฺวิวาณํ สุทาหํ ภิกฺขเว ปทหามิ กามํ ตโจ

เราขอมตั้งไว้ซึ่งความเพียรอันไม่ถอยกลับว่า

นหารุ จ อญฺญิ จ อวสิสฺสตุ สรีเร อฺปสฺสฺสตุ มํสโลหิตํ ยนฺตํ

“หนัง เอ็น กระดูก จักเหลืออยู่ เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้ง
ไปก็ตามที

ปฺริสฺตถาเมน ปฺริสฺวิริเยน ปฺริสฺปรกฺกเมน

ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงลู่ได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วย
ความบากบั่นของบุรุษ

ปตฺตพฺพํ น ตํ อปาปฺณิตฺวา วิริยสุสฺส สณฺฐานํ ภวิสฺสตีติ

หากยังไม่บรรลู่ถึงประโยชน์นั้นแล้วจักหยุดความเพียรนั้นเสีย
เป็นไม่มี” ดังนี้.

ตสฺส มยฺหํ ภิกฺขเว อปฺปมาทาธิตฺตา โฟธิ อปฺปมาทาธิตโต อนุตฺตโร
โยคกฺเขโม

ภิกษุทั้งหลาย! การตรัสรู้เป็นสิ่งที่เราถึงทั้บแล้วด้วยความไม่ประมาท
อนุตตรโยคักเขมธรรมก็เป็นสิ่งที่เราถึงทั้บแล้วด้วยความไม่ประมาท



ตุเมห เจปี ภิกขเว อปปฏิวาณ ปทเหยยาถ กามํ ตโจ

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าแม่พวกเธอ พึงตั้งไว้ซึ่งความเพียรอันไม่
ถอยกลับว่า

นหารุ จ อฏฐิ จ อวสัสสตุ สรีเร อุปสัสสตุ มंसโลหิตํ ยนตํ

“หนัง เอ็น กระดูก จักเหลืออยู่ เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้ง
ไปก็ตามที่

ปฺริสตุถาเมน ปฺริสวริเณน ปฺริสปรทุกเมน

ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วย
ความบากบั่นของบุรุษ

ปตฺตพฺพิ น ตํ อปาปฺณิตฺวา วิริยสฺส สณฺฐานํ ภวิสสตีติ

หากยังไม่บรรลुถึงประโยชน์นั้นแล้ว จักหยุดความเพียรเสีย
เป็นไม่มี” ดังนี้แล้วไซ้;

ตุเมหปิ ภิกขเว น จิรสฺเสว ยสฺสตุถาย

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอ ก็จักกระทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
ซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์ อันไม่มีอะไรอื่นยิ่งกว่า

กุลปฺตุตา สมฺมเทว อคารสฺมา อนคาริยํ ปพฺพชนฺติ

อันเป็นประโยชน์ที่ต้องการของกุลบุตร ผู้ออกบวชจากเรือน
เป็นผู้ไม่มีเรือนโดยชอบ,

ตทฺนตฺตรํ พฺรหฺมจริยปริโยสานํ ทิฏฺฐเฐว ธมฺเม สยํ อภิณฺเณญา

สจฺจิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสถ

ได้ต้อกาลไม่นานในทิฏฐธรรม เข้าถึงแล้วแลอยู่ เป็นแน่นอน



๕. นันทิ สฬ.ส. ๑๘/๑๗๙/๒๔๕

สมมา ปสฺสํ นิพฺพินฺทติ;

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

นนฺตีกฺขยา รากฺกขโย;

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ (คือความเพลิน) จึงมีความสิ้นไป
แห่งรากะ (คือความพอใจ)

รากฺกขยา นนฺตีกฺขโย;

เพราะความสิ้นไปแห่งรากะ จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

นนฺติริากฺกขยา จิตฺตํ สุวิมุตฺตนฺติ วุจฺจติ

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและรากะ กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว
ด้วยดี” ดังนี้

๖. ปรีนิพพานเฉพาะตน ๑ : ขนฺธ.ส. ๑๗/๕๗/๙๓

ถามสา ปรามาสเ อสติ

เมื่อความยึดมั่นลบล้างอย่างแรงกล้าไม่มี,

รูปสฺมิ เวทนาย สญฺญาย สงฺขารេสุ วิญญฺญาณสฺมิ จิตฺตํ วิรชฺชติ

จิตย่อมจางคลายกำหนดในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร
ทั้งหลาย และในวิญญูญาณ

วิมุจฺจติ อนุปาทาย อาสเวหิ

ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น;

วิมุตฺตตฺตา ฐิตํ

เพราะจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่ ;



จิตตตตาส สนฺตฺสิตํ

เพราะเป็นจิตที่ดำรงอยู่ จิตจึงยินดีว่าเรงด้วยดี;

สนฺตฺสิตตตตาส น ปฺริตฺสฺสตี

เพราะเป็นจิตที่ยินดีว่าเรงด้วยดี จิตจึงไม่หวาดสะดุ้ง;

อปฺริตฺสฺสํ ปจฺจตฺตณฺเณว ปฺรินิพฺพายตี

เมื่อไม่หวาดสะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตนนั้นเทียว.

ชีณฺหา ชาตี วุสฺสิตํ พุรฺหมจฺริยํ กตํ กรณียํ นาปรํ อิตฺถตฺตยาตติ ปชานาตีตี

เธอนั้นย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว, พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว, กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว, กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก” ดังนี้.

๗. ปฺรินิพฺพานเฉพาะตน ๖:

ม.ม. ๑๖/๑๓๔/๑๕๘,

ยโต จ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อวิชฺชา ปหีนา โหติ วิชฺชา อุปฺปนฺนา

ภิกษุทั้งหลาย! ในกาลใดแล อวิชชา ภิกษุละได้แล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว;

โส อวิชฺชาวิราคา วิชฺชูปฺปาทา

ในกาลนั้น ภิกษุนั้น, เพราะความสํารอกออกโดยไม่เหลือแห่ง อวิชชา เพราะวิชชาเกิดขึ้น,

เนว กามุปาทานํ อุปาทียตี

เธอย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งกามุปาทาน

น ทิฏฺฐุปาทานํ อุปาทียตี

ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งทิฏฐุปาทาน

น สึลฺลพฺพตฺตูปาทานํ อุปาทียตี

ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งสึลล์พัตตูปาทาน



น อตตวาทุปาทานํ อูปาทียติ

ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งอตตวาทุปาทาน.

อนูปาทียํ น ปริตสฺสติ

เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น, เธอย่อมไม่หวาดสะดุ้ง;

อปริตสฺสํ ปจฺจตฺตณฺเณว ปรีนิพฺพายติ

เมื่อไม่หวาดสะดุ้ง, ย่อมปรีนิพพานเฉพาะตนนั้นเทียว.

ชีณฯ ชาติ วุสฺสิตํ พุรฺหมจฺริยํ กตํ กรณียํ นาปรํ อิตฺถตฺตยาติ ปชานาติ

ภิกษุ นั้น ย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว, พุรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว, กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว, กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

๘. ชาคริยานุโยค ทั้ง ๓ จตุกก. อ. ๒๑/๕๐/๓๗

จตุหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมณฺนาคโต ภิกฺขุ อภพฺโพ ปรีหานาย
นิพฺพานสฺสเสว สนฺติเก กตเมหิ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เมื่อประกอบพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างแล้ว
ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียว.

จตุหิ อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

ธรรมสี่อย่างอะไรบ้างเล่า ?

สีลสมฺปนฺโน โหติ อินฺทฺริเยสุ คฺคตฺตทวารो โหติ

สี่อย่างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล, เป็นผู้คุ้มครอง
ทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย,



โกชนะ มตตณฺณ โหติ ชาครีย์ อนุยตุโต โหติ ฯ

เป็นผู้รู้ประมาณในโกชนะ, เป็นผู้ตามประกอบในชาครีธรรมอยู่
เป็นประจำ.

กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สีลสมฺปนฺโน โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สีลวา โหติ ปาติโมกฺขสํวรํสูโต วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล, สำรวมในปาติโมกข์,

อาจารย์โคจรสมฺปนฺโน

ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร,

อณฺมตฺเตสฺ วชฺเชสฺ ภัยทสฺสาวิ สมาทาย

เป็นผู้เห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลายแม้เพียงเล็กน้อย,

สิกฺขติ สิกฺขาปทฺเส

สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย.

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ สีลสมฺปนฺโน โหติ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่าเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล.

กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อินฺทริเยสฺсу कुตฺตทฺวาโร โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย เป็น
อย่างไรเล่า ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ จกฺขุณา รูปํ ทิสฺวา

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา,

โสเตน สทฺทํ สุตฺวา

ฟังเสียงด้วยหู,

ฆาเนน คนฺถํ ฆายิตฺวา

ดมกลิ่นด้วยจมูก,



ชีวิหาย รส สยิตวา

ลิ้มรสด้วยลิ้น,

กาเยน โผฏฐัพพํ ผุสิตวา

สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย,

มนสา ธมมํ วิญญา

และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

น นิमितตคคาหิ โหติ นานูปยณชนคคาหิ

ก็ไม่รับถือเอาทั้งหมด และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ,

ยตวาธิกรณเมณํ จกฺขณฺหุทฺธิยํ, โสติณฺหุทฺธิยํ, ฆานินฺหุทฺธิยํ, ชิวฺหินฺหุทฺธิยํ,

กายินฺหุทฺธิยํ, มนินฺหุทฺธิยํ อสํวตํ วิหรนฺตํ

อภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกา อกุสลา ธมฺมา อนฺวาสุสเวยฺยํ

สิ่งที่เป็นอกุศลลามกคืออภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตาม

ภิกษุ ผู้ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวม

อินทรีย์เหล่านี้ใดเป็นเหตุ

ตสฺส สํวราย ปฏิปชฺชติ รกฺขติ จกฺขณฺหุทฺธิยํ, จกฺขณฺหุทฺธิเย, โสติณฺหุทฺธิยํ,

โสติณฺหุทฺธิเย, ฆานินฺหุทฺธิยํ, ฆานินฺหุทฺธิเย, ชิวฺหินฺหุทฺธิยํ, ชิวฺหินฺหุทฺธิเย,

กายินฺหุทฺธิยํ, กายินฺหุทฺธิเย, มนินฺหุทฺธิยํ มนินฺหุทฺธิเย สํวรํ อาปชฺชติ

เธอปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้, เเธอรักษา และถึงความสำรวมซึ่ง

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อินฺทฺริเยสุ คฺคตฺตทฺวาโร โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์

ทั้งหลาย.

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ โภชเน มตฺตตณฺณ โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปฏิสงฺขาโยนิโส อาหารํ อาหาเรติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึง

ฉันอาหาร,



เนา ทวาย น มทาย น มณฑนาย น วิภูสนาย

ไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา ไม่ฉันเพื่อประดับ ไม่ฉันเพื่อตกแต่ง
ยาวเทว อิมสฺส กายสฺส ฐิตียา ยাপนาย วิหีสฺสปรติยา พุรหม
จริยานุคฺคหยา

แต่ฉันเพียงเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกัน
ความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

อิติ ปุราณณญจ เวทนี ปฏิหังขามิ นวญจ เวทนี น อุปฺปาเทสฺสามิ

โดยกำหนดรู้ว่า “เราจะกำจัดเวทนาเก่า (คือหิว) เสีย แล้วไม่ทำ
เวทนาใหม่ (คืออิมจนอึดอัด) ให้เกิดขึ้น,

ยาตฺตรา จ เม ภวิสฺสติ อนวชฺชตา จ ผาสฺสุ วิหาโร จาติ

ความที่อายุดำเนินไปได้ ความไม่มีโทษเพราะอาหาร และความ
อยู่ผาสุกสำราญจะมีแก่เรา” ดังนี้.

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ โภชเน มตฺตตณฺณ โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ.

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาคริยํ อนนฺยุตฺโต โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้ตามประกอบในชาคริยธรรมอยู่เนื่องนิจ
เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิวสํ จงฺกเมน นิสฺสชฺชาย อวารณิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ
ปริโสเธติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง
จากกิเลสที่กั้นจิต

รตฺติยา ปฐมํ ยามํ จงฺกเมน นิสฺสชฺชาย อวารณิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ
ปริโสเธติ

ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวันยันค่ำไปจนสิ้นยามแรก
แห่งราตรี,



รตุติยา มชฺฌิมํ ยามํ ทกฺขิณฺณ ปสฺสฺเสน สีนฺเสยฺยํ กปฺเปติ ปาเพน
ครั้นยามกลางแห่งราตรี ย่อมสำเร็จการนอนอย่างราชสีห์ (คือ)

ปาทํ อจฺจาถาย สโต สมฺปชาโน อฏฺฐานสยฺยํ มนสิกริตฺวา
ตะแคงข้างขวา ทำหล้อมเท้า ตั้งสติสัมปชัญญะในการที่จะลุกขึ้น,

รตุติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุฏฺฐาย จงฺกเมน นิสฺสชฺชาย อวารณิเยหิ
ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปรีโสธฺเตติ

ครั้นยามสุดท้ายแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้ว ก็ชำระจิตให้หมดจด
สิ้นเชิงจากกิเลสที่กั้นจิต ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก.

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาคริยํ อนฺนยุตฺโต โหติ
ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ตามประกอบในชาคริยธรรม
อยู่เนื่องนิจ.

อิเมหิ โข ภิกฺขเว จตฺตฺหิ ธมฺเมหิ สมฺนนาโคโต ภิกฺขุ อภพฺโพ ปรีหานาย
นิพฺพานสฺสฺเสว สนฺติเกติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เมื่อประกอบพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างเหล่านี้แล้ว
ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียวแล

๙. อานาปานสติ :

- อุปฺปรี. ม. ๑๔/๑๙๕/๒๘๙.

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว อานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

กถํ พหุลิกิตา จตฺตฺตาริ สติปฏฺฐาเน ปรีปุเรนฺติ

ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้ ?



[หมวดกายานุปัสสนา]

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิฆํ วา อสฺสสนฺโต ทิฆํ อสฺสสามิติ
ปชานาติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า
เราหายใจเข้ายาวดังนี้,

ทิฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทิฆํ ปสฺสสามิติ ปชานาติ

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม ว่าเราหายใจออกยาว
ดังนี้;

รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามิติ ปชานาติ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้.

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามิติ ปชานาติ

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม ว่าเราหายใจออกสั้น
ดังนี้;

สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสามิติ สิग्ghติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจเข้า ดังนี้.

สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสามิติ สิग्ghติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจออก ดังนี้;

ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิติ สิग्ghติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้,

ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิग्ghติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจออก ดังนี้;



กาเย กายานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหริติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส ในโลกออกเสียได้

กาเยสุ กายญฺญตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ ยทิทํ อสฺสาสปฺสฺสาสํ

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมนกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในกายทั้งหลาย.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว กาเย กายานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหริติ

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดเวทนานุปัสสนา]

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปีติปฏิสฺสเวที อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ดังนี้.

ปีติปฏิสฺสเวที ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้;

สุขปฏิสฺสเวที อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้.



สุขปฏิสน์เวที ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก
ดังนี้;

จิตตสังขารปฏิสน์เวที อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจเข้า ดังนี้,

จิตตสังขารปฏิสน์เวที ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจออก ดังนี้ ;

ปสฺสสมุภยํ จิตตสังขารํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

ปสฺสสมุภยํ จิตตสังขารํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจออก ดังนี้ ;

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมึ สมเย ภิกฺขุ วิหริติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

เวทนาสุ เวทนาญญตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าวการทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า
และลมหายใจออกทั้งหลาย



ยทิทํ อสฺสสพฺสฺสาสนํ สาธุกํ มนสิการํ

ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหริติ

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้
ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดจิตตานุปัสสนา]

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตฺตปฏฺฐิเสวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้
รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้,

จิตฺตปฏฺฐิเสวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก
ดังนี้ ;

อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้.

อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ จิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จัก
หายใจออก ดังนี้ ;

สมาทหนํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ จิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า
ดังนี้.



สมาทน์ จิตต์ ปสฺสสึสสามิติ สิขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก
ดังนี้ ;

วิโมจย จิตต์ อสฺสสึสสามิติ สิขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า
ดังนี้.

วิโมจย จิตต์ ปสฺสสึสสามิติ สิขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก
ดังนี้,

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺสี สมเย ภิกฺขุ วิหริ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่
เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

นาหิ ภิกฺขเว มุฏฺฐสฺติสฺสอสมฺปชานสฺส อานาปานสฺติ วทามิ

ภิกษุทั้งหลาย! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคล
ผู้มีสติอันลึ้มหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหริ

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมนำชื่อว่าเป็นผู้ตาม
เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น



[หมวดธัมมานุปัสสนา]

ยสุมิ สมเย ภิกขเว ภิกขุ อนิจจานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

อนิจจานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

วิราคานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้,

วิราคานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

นิโรธานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้,

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออกดังนี้ ;

ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้,

ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;



ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ
 ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรม
 ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
 ในโลกออกเสียได้.

ปหานํ ปญฺญาย ทิสฺวา สารุํ อชฺฌเปกฺขิตา โหติ
 ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะ
 เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ
 ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตาม
 เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
 ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว อานาปานสติ
 ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว อย่างนี้ ทำให้
 มากแล้วอย่างนี้แล

เอวํ พหุulikตา จตฺตาริ สติปฏฺฐานเ ปริปุเรนฺติ
 ชื่อว่าย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้.



๑๐. ธรรม ๕ ประการเพื่อผู้เจ็บไข้ ปญจก. อัม ๒๒/๑๖๐/๑๒๑

ยงฺกณฺจิ ภิกฺขเว ทุพฺพลํ คิลานกํ ปณฺจ ธมฺมา น วิชฺชนฺติ

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าธรรมห้าประการ ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้
ทุพพลภาพคนใด

ตสฺสเสตํ ปาฏิกฺกขํ นจิรสฺเสว

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือ

อาสวานํ ขยา อนาสวํ เจโตวิมุตติํ ปญฺญาวิมุตติํ

เขาจักกระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้

ทิกฺกุญฺเฐว ธมฺเม สยํ อภิญฺญา สจฺจิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสตี กตเม

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
ในทิฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว.

ปณฺจ อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

ธรรมห้าประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า ? ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ :-

อสุภานุปสฺสี กาเย วิหฺรตี

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย ;

อาหาเร ปฏิกฺกุณฺณสณฺณิ

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร ;

สพฺพโลเก อนภิตฺตสณฺณิ

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง ;

สพฺพสงฺขาเรสุ อนิจฺจานุปสฺสี

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย ;

มรณสณฺญา โข ปนสฺส อชฺฌตฺตํ สุปฺปญฺญิตา โหตี

มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในกาย แล้วเห็นการเกิดดับในภายใน ;



ยงฺกณฺจิ ภิกฺขเว ทุพฺพลํ คิลานกํ อิมํ ปณฺจ ธมฺมา น วิชฺชนฺติ
ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมห้าประการ ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้
ทุพพลภาพคนใด

ตสฺสเสตํ ปาฏิกฺกขํ นจิรสฺสเว

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือ

อาสวานํ ขยา อนาสวํ เจโตวิมุตติํ ปญฺญาวิมุตติํ

เขาจักกระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้

ทิฏฺฐเฐว ธมฺเม สยํ อภิญฺญา สจฺฉิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสตีติ
เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
ในทิฐฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว.

๑๑. มาลากยบุตร สักแต่ว่า -

สฬ.ส. ๑๘/๙๑/๑๓๓.

เอตถ จ เต มาลากยปุตฺต ทิฏฺฐสฺสุมตฺตวิญฺญาตพฺเพสุ ธมฺเมสุ

มาลากยบุตร! ในบรรดาสิ่งที่ท่าน ได้เห็น ได้ฟัง ได้รู้สึกรู้แจ้ง
เหล่านั้น ;

ทิฏฺฐเฐว ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสตี

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น ;

สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสตี

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าได้ยิน ;

มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสตี

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก ;



วิญญาเต วิญญาตมตตัม ภวิสฺสติ ฯ

ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว ก็จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง.

ยโต โข เต มาลุกฺยปฺตฺต ทิฏฐสฺสุมฺตวิญญาตพฺเพสุ ธมฺเมสุ

มาลุกฺยปฺตฺตร! เมื่อใดแลในบรรดาธรรมเหล่านั้น :

ทิฏฐเฐ ทิฏฐมตตัม ภวิสฺสติ

เมื่อ สิ่งได้เห็นแล้วสักว่าเห็น,

สุเต สุตมตตัม ภวิสฺสติ

สิ่งที่ฟังแล้วสักว่าได้ยิน,

มุตเต มุตมตตัม ภวิสฺสติ

สิ่งที่รู้สึกแล้วสักว่ารู้สึก,

วิญญาเต วิญญาตมตตัม ภวิสฺสติ

สิ่งที่รู้แจ้งแล้วสักว่ารู้แจ้ง, ดังนี้แล้ว;

ตโต ตวํ มาลุกฺยปฺตฺต น เตन

มาลุกฺยปฺตฺตร! เมื่อนั้น ตัวตนย่อมไม่มีเพราะเหตุนั้น;

ยโต ตวํ มาลุกฺยปฺตฺต น เตน ตโต ตวํ มาลุกฺยปฺตฺต น ตตถ

มาลุกฺยปฺตฺตร! เมื่อใดตัวตนไม่มีเพราะเหตุนี้, เมื่อนั้นตัวท่าน
ก็ไม่มีในที่นั้นๆ ;

ยโต ตวํ มาลุกฺยปฺตฺต น ตตถ

มาลุกฺยปฺตฺตร! เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้นๆ,

ตโต ตวํ มาลุกฺยปฺตฺต เนวિธ น หุริ น อุภยมนตฺเรน

เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่าง
แห่งโลกทั้งสอง :

เอเสวนโต ทุกฺขสฺสาติ

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้.



๑๒. รู้ลมก่อนตาย ม.ม. ๑๓/๑๔๐-๑๔๒/๑๔๖

มหานิสฺสา เอวํ ภาวิตาย ไช ราหุล อานาปานสติยา เอวํ พหุลีกตายน
ราหุล! เมื่อบุคคลเจริญกระทำให้มากซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

เยปิ เต จริมกา อสฺสาสปสฺสาสา

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อันจะมีเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อจะ
ดับจิตนั้น

เตปิ วิทิตาว นิรุชฺฌนฺติ โน อวิทิตาติ

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้

๑๓. อินทริยภาวนาชั้นเลิศ อุปปริ.ม. ๑๔/๕๔๒-๕๔๕/๘๕๖-๘๖๑

กถณฺจ อานนฺท อริยสฺส วินฺเย อนฺตฺตฺรา อินฺทฺริยภาวนา โหติ
อานนท! อินทริยภาวนาชั้นเลิศ ในอริยวินัยเป็นอย่างไรเล่า?

อิธานนฺท ภิกฺขุโน จกฺขฺนา รูโป ทิสฺวา

อานนท! ในกรณีนี้ อารมณ์เกิดขึ้นแก่ภิกษุ เพราะเห็นรูปด้วยตา.

อุปฺปชฺชติ มนาปํ

อันเป็นอารมณ์ที่ชอบใจ

อุปฺปชฺชติ อมนาปํ

ไม่เป็นที่ชอบใจ

อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปํ

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ



โส เอวํ ปชานาติ อูปปนฺนํ โข เม อิทํ มนาปี อูปปนฺนํ อมนาปี
อูปปนฺนํ มนาปามนาปี

ภิกษุนี้รู้ชัดอย่างนี้ว่า “อาภรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ตณฺจ โข สงฺขตํ โอปาริกํ ปฏิจฺจ สมุปปนฺนํ

เป็นสิ่งที่มียัจจัยปรุงแต่ง

เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺตี

เป็นของหยาบๆ เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

ยทิทํ อูปะกฺขาติ ฯ

แต่มีสิ่งโน้นซึ่งรับและประณีต, กล่าวคืออุเบกขา” ดังนี้

ตสฺส ตํ อูปปนฺนํ มนาปี

(เมื่อรู้ชัดอย่างนี้) อาภรณ์อันเป็นที่ชอบใจ

อูปปนฺนํ อมนาปี

ไม่เป็นที่ชอบใจ

อูปปนฺนํ มนาปามนาปี

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ

นิรุชฺฌติ อูปะกฺขา สณฺฐาติ ฯ

อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนี้ ย่อมดับไป, ส่วนอุเบกขายังคงดำรงอยู่.

เสยฺยถาปี อานนฺท จกฺขมา ปุริโส อุมฺมิเลตฺวา วา นิมฺมิเลยฺย

นิมฺมิเลตฺวา วา อุมฺมิเลยฺย เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺส จิ เอวํ สีหํ

เอวํ ตฺวํ เอวํ อปฺปกสิเรน

อานนท! อาภรณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ เป็นที่ชอบใจ

และไม่เป็นที่ชอบใจอันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนี้

อูปปนฺนํ มนาปี อูปปนฺนํ อมนาปี อูปปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ

อูปะกฺขา สณฺฐาติ อยํ

ย่อมดับไปเร็วเหมือนการกะพริบตาของคน ส่วนอุเบกขายังคงดำรงอยู่.



วุจฺจตานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทริยภาวนา จกฺขุวิญญฺเยสฺสุ
รูปेषุ ฯ

อานนท์! นี่แล เราเรียกว่า อินทริยภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย
ในกรณีแห่งรูปที่รู้แจ้งด้วยจักขุ.

๑๔. เมื่อนอนตื่นอยู่ ๑๑๒๙: จตุกก. อัม ๒๑/๑๗/๑๑

สยานสฺส เจปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ชาครสฺส

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุนอนตื่นอยู่

อุปฺปชฺชติ กามวิตกฺโก वा พยาปาทวิตกฺโก वा วิหิงฺสาวิตกฺโก वा

ถ้าเกิดมีกามวิตก หรือ พยาบาทวิตก หรือ วิหิงสาวิตก ขึ้นมา

ตณฺจ ภิกฺขุ นาธิวาเสติ ปชฺหติ วินิเทติ พฺยณฺตีกโรติ

ภิกษุนั้นก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้

อนภาวํ คเมติ สยาโนปิ

แต่สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ.

ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาคโร เอวํภูโต

ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้นอนตื่นอยู่ ก็เรียกว่า

อาตาปี โอตตปปี สตตํ สมิตํ

เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัว (ต่อบาปอกุศล)

อารทฺธวิริโย ปหิตตฺโตติ วุจฺจตีติ

เป็นผู้ปรารภความเพียร อุตริศตนในการเผากิเลส อยู่เนืองนิจ.



๑๕. สติเมื่อนอนหลับ อุปปริ. ม. ๑๔/๒๓๘/๓๔๘

ตสฺส เจ อานนฺท ภิกฺขุโน อิมินา วิหาเรน วิหฺรโต

อานนท! ถ้าเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้

สยนาย จิตฺตํ นมตี ฯ

จิตน้อมไปเพื่อการนอน ;

โส สยติ เอวํ มํ สยนฺตํ

เธอก็นอนด้วยการตั้งจิตว่า

นาภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกา อกุสลา ธมฺมา อนฺวาสฺสวีสฺสนตฺติติ ฯ

“บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย กล่าวคืออกุศลและโทมนัส จักไม่ไหล

ไปตามเราผู้นอนอยู่ ด้วยอาการอย่างนี้” ดังนี้ :

อิติห ตตฺถ สมฺปชาโน โหติ

ในกรณีอย่างนี้ ภิกษุนั้น ถือว่าเป็นผู้มีความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม
ในกรณีแห่งการนอนนั้น.

๑๖. พระธรรมเป็นศาสดา: มหา. ที. ๑๐/๑๓๘/๑๕๑.

สียา โข ปนानนฺท ตุมหากํ

อานนท! ความคิดอาจมีแก่พวกเธออย่างนี้ว่า

เอวมสฺส อตฺตสตุฏฺกํ ปาวจณํ นตฺถิโน สตุฏฺถาติ

‘ธรรมวินัยของพวกเรา มีพระศาสดาล่วงลับไปแล้ว พวกเราไม่มี
พระศาสดา’ ดังนี้.



น โข ปเนตํ อานนท

อานนท! พวกเธออย่าคิดดั่งนั้น.

เอวํ ทฏฐัพพํ โย वो อานนท มยา ธมโม จ วินโย จ เทสิโต
ปญญตโต

อานนท! ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่พวกเธอ
ทั้งหลาย

โส वो มมจฺเจเน สตุถา

ธรรมวินัยนั้น จักเป็นศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย โดยกาล
ล่วงไปแห่งเรา

๑๗. ฟังตนฟังธรรม มหาวาร. ส. ๑๙/๒๑๗/๗๔๐

เย หิ เกจิ อานนท เอตฺรหิ วา มมจฺเจเย วา

อานนท! ในกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลล่วงไปแห่งเราก็ดี ใครก็ตาม

อตฺตทึปา วิหริสฺสณฺติ อตฺตสฺรณํ อนญฺญสฺรณํ

จักต้องมีตนเป็นที่ป มีตนเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ;

ธมฺมทึปา ธมฺมสฺรณํ อนญฺญสฺรณํ

มีธรรมเป็นที่ป มีธรรมเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ เป็นอยู่.

ตมตคฺเคเมเต อานนท ภิกฺขุ ภวิสฺสณฺติ เย เกจิ สิกฺขากามาติ

อานนท! ภิกษุพวกใด เป็นผู้ใคร่ในสิกขา, ภิกษุพวกนั้นจักเป็นผู้
อยู่ในสถานะอันเลิศที่สุดแล.



ปัจฉิมพุทโธวาทะปาฐะ

หันทะ ทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังฆาร,

สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

ท่านทั้งหลายจงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจจิมะ วาจา.

นี่เป็นพระวาจา มีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า.



การสหายายนนต์ที่เป็นไปเพื่อวิมุตติ

“ภิกษุทั้งหลาย.... ภิกษุ เมื่อได้กระทำการทอ้งบ่นซึ่งธรรมโดยพิสดารตามทีตนฟังมาแล้วเรียนมา อยู่ , เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถรู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้น ตามทีเธอทำการทอ้งบ่นซึ่งธรรมโดยพิสดารตามทีได้ฟังมาแล้วเรียนมาอย่างไร. เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถรู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม , ปราโมทย์ ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ นั้น ; เมื่อปราโมทย์แล้วปีติย่อมเกิด ; เมื่อใจมีปีติ กายย่อมรำงับ ; ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อมเสวยสุข ; เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุทั้งหลาย! นีคือ **ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ** ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่ , จิตที่ยังไม่หลุดพ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบย่อมถึงซึ่งความสิ้นรอบ หรือว่าเธอย่อมบรรลุตามลำดับซึ่งธรรมอันเกษมจากโยคะอันไม่มีอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.”